



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Académica Profesional de Nutrición

**Estado nutricional por antropometría y hábitos
alimentarios según tipo de actividad física en
adolescentes de una institución educativa pública**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición

AUTOR

Susan Yuliana GONZALES FLORES

ASESOR

Sissy Liliana ESPINOZA BERNARDO

Lima, Perú

2013

RESUMEN

Introducción: En la adolescencia es importante realizar actividad física en forma regular para evitar enfermedades; asimismo mantener un adecuado estado nutricional y hábitos alimentarios saludables adecuados. **Objetivo:** Determinar el estado nutricional por antropometría y hábitos alimentarios en estudiantes de 14 a 17 años según tipo de actividad física de la I.E N° 145 “Independencia Americana” del distrito de San Juan de Lurigancho. **Diseño:** Descriptivo, Transversal y Observacional. **Lugar:** I.E N° 145 “Independencia Americana” del distrito de San Juan de Lurigancho **Participantes:** 98 alumnos pertenecientes a la Institución mencionada; cuyas edades fluctuaron entre 14 y 17 años, voluntarios con consentimiento informado. **Método:** Para determinar el tipo de actividad física se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) que lo categoriza en: sedentario, poco activo, activo y muy activo. Se determinó el estado nutricional de los adolescentes con el indicador IMC para la edad y Talla /Edad; y una encuesta estructurada con frecuencia de alimentos, formas de preparación y números de comidas al día para los hábitos alimentarios; **Resultados:** El 56% de los estudiantes clasificaron como activos y el 5%, sedentarios, en éstos dos casos tuvieron un estado nutricional normal y hábitos alimentarios inadecuados en su mayoría. **Conclusiones:** La mayoría de adolescentes escolares evaluados presentaron un estado nutricional normal, independientemente del tipo de actividad física. Así mismo, los clasificados como activos en su mayoría pertenecen al sexo femenino. Los hábitos alimentarios fueron inadecuados en los estudiantes, tanto activos como en los poco activos, siendo la omisión de tiempos de comida una situación preocupante.

Palabras Claves: Tipo de Actividad Física, Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios.

NUTRITIONAL STATUS BY ANTHROPOMETRY AND DIETARY HABITS BY TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS FROM A PUBLIC SCHOOL.

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is important to perform regular physical activity to prevent disease; also maintain an adequate nutritional status and proper eating habits. Objective: To determine the nutritional status by anthropometry and dietary habits in students 14 to 17 years depending on the type of physical activity EI N°. 145 "American Independence" district of San Juan de Lurigancho. Design: Descriptive, transversal and observational. Location: IE N ° 145 "American Independence" district of San Juan de Lurigancho Participants: 98 students from the institution mentioned, whose ages ranged between 14 and 17 years, volunteers with informed consent. Method: To determine the type of physical activity we applied the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), which is categorized into: sedentary, low active, active and very active. We determined the nutritional status of adolescents with BMI indicator for age and height / age, and often a structured survey of food, preparation methods and numbers of meals a day to eating habits; Results: 56% of the students classified as assets and 5%, sedentary, in these two cases had normal nutritional status and inadequate eating habits mostly. Conclusions: The majority of adolescent students tested had a normal nutritional status, regardless of the type of physical activity. Likewise, assets classified as most are female. Dietary habits were inadequate in students, both active and less active in being the omission of meal times a worrying situation.

Keywords: Type of Physical Activity, Nutritional Status, Food Habits.